常識

胡適題

第二七〇期

（民國十九年六月三十日）

每份售洋二分

（館址）上海南京路五十六號

■定報價目

每三日出一張。本外埠六個月一元五角。全年二元半。寄費在內。國外定報照價加一元。郵票代現九五計值。

■廣告價目

每期每格（共計五方寸）五元。均排於新聞之旁。如嵌入新聞中及長期面議。

▲□專門家製　運動背心　時式男女　各種絨線衫□▼

□學界體育界應提倡國貨運動之衣着

本公司爲國內唯一定製機廠。並屏總經理各學校。各球隊。各運動團體。代製各色各種『運動衫及背心』與男女十足眞羊毛最新式之絨線衫。及絨線背心。均係參照歐美一九三〇年之式樣。『自定顏色』。『特打式樣』。加印加製或加織中西各字。均爲辦到。一星期交貨。對『織工』與『質料』。特別精良。國內無敵。且超舶來品。另闢門市部。歡迎參觀。零購。兩定郵購均可。定價克已。學校或團體蓋章來購者。尤有特別優待。

華商三和公司獨家經理

上海南京路五十六號

田徑賽之一得

提倡體育

練習時之要點　練習時之衛生　比賽時之要點

（張仲鶴）

田徑賽者。即跑跳擲各種運動之總稱也。近來東西各國。莫不注重之。然此種運動。性質頗劇烈。苟習之不得其法。不特技術上鮮有進步。或轉足以危害身體。故練習之先。必須了解其原理。研究其方法。庶可獲益而無弊。玆就管見所及。臚述之如左。

本期要目

（一）田徑賽之一得
（二）嬰孩之衛生
（三）免蛀止漏法
（四）敬告贈送痧藥水者
（五）小經驗
（六）淚水無波古井寒
（七）辛苦的農夫
（八）自製玫瑰漿
（九）叫賣香烟之黑幕
（十）免暈船法

本報是青年之良友　社會之導師

練習時之要點

（一）無論何項運動。姿勢二字。爲運動者最要條件。姿勢能合律合。則所行之事。所用之力。既皆有用。則成績不離增進矣。所謂求上乘之結果。必先止於至善之功夫。故欲練習何項運動、必先研究此項運動之姿勢。

（二）評勁者。宜於各項運動中選擇巳所最好之運動一二種。依精確之法。練習之。不可貪多。蓋多則不精。終至一無所成。

（三）練習之先以須行各種準備運動。增進體溫。因血液在平靜狀態時。驟行劇烈之運動。則血行過激或致爆裂。貽害身體甚大。故準備運動。雖在夏日。亦須行之。其分量輕重。應視寒暖而增減。

（四）開始練習時。不宜用力過猛。蓋身體久不運動。其肌肉必鬆軟。若驟用猛力。易致受傷。故運動量宜逐漸增加。須視身心之塡充力。因其需要供給之。

（五）日常練習之運動。宜用配置方法。例如今日練習長程跑。明日則練習短程跑。又須用分解之方法以練習之。例如跑遠。今日專習跑之姿勢。明日專練跑之步伐是也。

（六）練習何項運動。必先研究此項運動動作之得力處。並審察自身之欠缺處。當隨時隨地以分解之動作。練習補助之。

（七）甲項運動與乙項運動常有相利成功者。亦有相抵觸者。運動者不可不先明其性質。然後定其選擇單標。方可收事半功倍之效。

（八）每日練習。貴有恆心。不可間斷。並須合乎身體之安適。不可至疲之時。方始能手。且在練習時。須全副精神灌注於所行之運動。不可分心於外物。

（九）運動時應有堅忍勇敢百折不回之志。運動之進步。當求之以漸。不可欲速。

練習時之衛生

（一）飯食須有定時。多寡須有限量。不可食飽。亦不可忍餓。運動後須過一定時刻。方可食物。

（二）飲食當選含有脂肪蛋白質者為宜。切忌在運動之前。吃一切刺激性及奮興性之食品與飲料。如煙酒等是也。

（三）劇烈運動後最忌停止不動。須徐行數百步。使身心與肌肉得以舒展。

（四）每日運動時間。以下午三四點鐘為最宜。略事休息後。宜休息。

（五）天氣寒冷時。不宜穿短締運動。以防寒氣侵入體內。

（六）身體上有傷痛時。即宜休息。或行輕易之運動。以舒緩血脈。切不可劇烈運動或勉強運動。

比賽時之要點

（一）在比賽前之一星期。不可作劇烈之練習。以防體力之受傷。須養精蓄銳。以備與人爭勝。

（二）比賽前一夜。務須睡眠充足、不可遲睡。或睡後安想明日的事。

（三）比賽以前。神志應安靜。毋躁急。毋恐慌。毋畏懼。躁急等均足以致失敗。

（四）跑位既決定。即將起跑穴迅速掘好。並應練習起跑數次。以舒筋骨。

（五）當擲重比賽時。擲後應從圈後走出。不可從圈之側方及前面走出圈外。

（六）跳高。跳遠。撐竿

（續於一九八頁）

□叫賣香烟之黑幕

（吳國樑）

前日行經四馬路麥家圈口。見某烟紙店櫃前。衆人擁擠。走近視之。見一人立於櫃旁。大聲叫賣雙狗牌香烟。並稱內有一角五角一元之贈券。當時可掉換現洋。每包祇售一百二十文。衆人均立望之。而無一人購買。後來有三人。於櫃前約五分鐘之時。三人即各買一包。折開果均有贈券。其卽向售處掉換現洋而去。於是衆人見果有贈券。即紛紛購之。而無一人買得有贈券。察其內中烟絲。均係霉敗者也。見衆人均將該烟抛棄路旁。約隔五分鐘。該三人又來購買。余即走近櫃前。立於三人之旁。注意其中內幕。果被一人摸錢之時。巳將贈劵藏於右手掌中。然後用左手給錢買烟。購就。乘人不防之際。其即放於右手掌中而拆。如不特別注意殊難察破。而受此愚者。不知其數耶。後探良久始知該三人係店中之夥也。故鄙人將穿破之黑幕。以筆記之投刊於常識報。希望諸君切勿貪財。免上此當也。（不受酬）

□免暈船

吾人不常乘船者。如偶然乘船他適、輒易受暈船之苦。甚至嘔吐狼藉。終日不甯。其苦非身受者不知也。故特述避免暈船方法數則。願閱報諸君注意焉。宜將艙中窗門開啓。使新鮮空氣時時流通。可宜起立行動。時至船面散步。不宜悶臥過久。至使頭腦昏漲。如覺心中不舒。則不可進飲食。以免嘔吐。可用冷濕手巾置額上。亦為免除頭暈之一法也。最好預服燕醫生補丸。可以防止暈吐。實為靈效之藥品。（戊）（張友傑）

□娟秀美麗絲巾

本公司新到娟秀美麗絲巾。花卉鳥獸。種類繁多。至爲美觀。定價極廉。每條僅售四角五角或六角。任憑選擇。男女均可用。

□標準美術鏡框

本公司創製『標準美術鏡框』係各種外國木邊所製。既可橫排又可直排。備有二張紙框。可配在任何八寸與十寸之照片。另有一種配用於六寸及明信片者。價目自四角至三元。

□三和公司啓　南京路五十六號

北四川路五〇五號上海大戲院隔壁三和分公司

□買賣換借新舊攝影器

本部新聞『攝影器流通處』。現先實行「代售」與「出賣」各種攝影器。玆列數種於後。惟種類繁多。不克備載。請駕臨參觀選購。外埠應託友代購。恕不郵寄。購者可先試用。如不滿意。可於五日內退回。原洋奉還。

□徵求舊攝影器　本部經手售出者。爲數極多。願寄售者請向本部主任接洽。取佣極微。代登廣告。不另取費。兩月或三月未能脫售者。可憑條取回。本部亦不收手續費。凡係本會會員者。取佣更少。□損壞之攝影器則不寄售。

（一）九成新三寸 Contessa-Nettel 攝影器f四·五鏡頭附硬片盒三只軟片包暗盒一只皮箱一只共祇售洋一百元正

（二）九成新四寸C.P. Goerz 摺形平面折光攝影器f四·五鏡附三足架一只硬片暗盒六只軟片包暗盒一只皮箱一只共計洋一百元正。□尚有同樣八成新四寸C.P. Goerz 四·五攝影器一只售洋九十元

（三）柯達二寸攝影器RR鏡頭僅售十八元

（四）安納門四寸f 6.8攝影器。附皮袋暗盒等另件。售洋二十五元

（五）Gurt Bentzin 四寸f.27摺形折光攝影器附漏光鏡皮箱各一只九成新祇售三百十五元

上海南京路五十六號　攝影營業部啓

須知　本報擔保定閱滿意　否則退報還洋

□攝影畫報爲全國首屈一指之畫報▲足以增進優美之生活

□全用活體字黃銅版紙排印▲報界創舉（林澤蒼主幹）

圖文雙絕　印刷驚人　宗旨純正　信用卓著

精神飽滿　成績過人　風行七年　大衆歡迎

攝影畫報

本報特殊優點

一、用活體字排印　空前報紙
二、自定黃銅版紙　專給定戶
三、外國技師製印　異常清晰
四、創照書本格局　可訂成書
五、婦女閱者特多　合其心理
六、迎合青年胃口　透切深刻
七、七年從未停頓　足證可靠
八、開攝影研究欄　討論斯術
九、介紹電影圖文　並列歌譜
十、有趣味有價值　十全十美

▲爲他報所辦不到者

尤爲婦女所愛閱▲更受青年之傾倒

報癮

定閱本報者三五年而不斷。每來函贊許本報內容之特別精良。魔力極大。致聞「本報成癮」云。蓋本報爲中國唯一有趣味有價值之美術刊物。華麗漂亮時髦新派。又多貴族新聞兼重婦女生活與學生消息。且資本雄厚。主持者有學識經驗及人格。處處考究。精益求精。確與他報不同。只求閱報者滿意而不顧犧牲之浩大。蓋本報志在宣傳美化。普及推廣。絕非牟利性質。至於信用則更爲穩固。七年按期出版。定閱者已有數萬餘名。均可爲證外。又得華商三和公司與中國攝影學會聯合經係。故諸君不必遲疑。速即定閱。

本報全用此種活體字排印美麗可愛更能滿意

全年報費二元五角（但無學期大贈品）此廣告剪附特價優待二元（國外須加一元）郵費均在內。插報及往年不另收費。函索試閱報附郵二角即寄最近出版之本報七期（值洋四角）函索樣張附郵四分即贈。者可略知內容。且有「相見恨晚」之感想也。

攝影畫報社　上海南京路五十六號

（接一九七頁）跳。三級跳遠所跑之距離。當於事前先行量好步點。若遇大風。當視風向之順逆。酌量縮短或延長之。

（七）步點量好後。應試跳數次。但不可十分用力。若遇跑道鬆軟。卽當縮小脚步。否則道鬆步大。速率銳減。難得優良之成績也。

（八）長距離比賽時所跑之速度。及舉步之大小。當與平日練習時相同。不可依他人之速度與步伐而更改之。如舍已之所習而勉效他人。未有不失敗者也。

（九）運動者須有優良之德性。高尙之志氣。失敗不以爲辱。勝利不以爲榮。與其勝利不正當。甯可守規則而失敗。萬不可用欺詐手段。取勝於人。

（十）運動者宜尊重評判員。服從其評判。設評判員或差誤之處。亦當原諒。不可因此反抗取鬧。

此外方法上之研究。及平日練習與臨場比賽時應注意之點。尙不勝枚舉。總之在運動者。深明各項運動原理。認定爲體身而運動之主旨。行之以恆。勿生驕氣。但於技術上求自勝 而不必在比賽上求其勝。但是則無論技術上之進步如何。而必得體格健全身心活潑之效果。益於學業之進步。道德之修養。實非淺鮮。而講求體育之道。庶近乎矣。（丁）

☐嬰孩之衛生（李武周）

☐衣服空氣沐浴哺乳睡牀寢抱☐

☐嬰孩初由母體產出。其一切之視覺聽覺味覺嗅覺觸覺皆完全不知。身體柔輭異常且易於疾病故嬰孩之衛生保養。不可不隨時注意。況在此夏令時期。更宜注意者。

一衣服 嬰孩之身體輭弱。其在襁褓中之衣服。宜質軟而輕暖。其長短可效孔子之一身有半。以保其體溫。且提抱時免致受寒。

二空氣 人無空氣片刻不能生存。嬰孩亦然。故育嬰當使時常呼吸新鮮空氣。在氣候溫和之時。可用嬰孩之睡車推入花園公園。有新鮮充足之處。或推入光天化日之下。使其沐日以娛佳景。

三沐浴 於淸晨用溫水洗其週身。浴後用軟毛巾輕輕拭乾。切勿用力以防損傷皮膚。然後穿衣。分別用較溫水浸潮之綿紗洗其眼部。及口部。

四哺乳 嬰孩哺乳太無一定。每一時約一次。爲二三個月後。每二時半約一次。乳母在未哺乳之時宜將乳頭與嬰孩之口用酸水洗之。或拭之。然後與之哺飲

☐**免蛀止漏法**

木器免蛀法 木器沒有漆的時候。最好先塗以綠鑾水。然後再用漆漆之。那未可免除生蛀、器皿止漏法 無論什麼器皿。若使有了一個一個小漏洞、可以用油灰嵌之。或用水門汀亦可。卽膠固不漏。或用肥皂少許。與鉛粉一牙粉亦可一調和成膏。敷塗漏處卽止。

五睡牀 嬰孩每日之飲食睡眠。須按次序爲宜。其牀第須在靜處。被褥亦須柔軟。而溫暖。寒時須用火爐爲宜。

六寢抱 嬰孩之身體質軟而無支撐力。易於前屈。故抱時宜平。衣服亦須拉鬆。勿使暴露。以感冷風。寢時宜側。左右手時常互相掉換。否則嬰孩之頭部。易於受傷。以上所述。皆嬰孩最普通之常識。願爲父母者。各加以注意之。

☐敬告贈痧藥水者（玉祥）

一到夏天一輩發慈悲心的人每有贈送十滴水或痧藥水這確是功德無量。但是竟有一輩無知之徒利用到贈送痧藥水的人家。以討痧藥水爲名。而竟順便竊取物件。這種黑幕贈送痧藥水者倒也不可不知道現在吾將這黑幕寫出來給本報讀者。若是贈送痧藥水者說了可防備起來再不會去上他的當。但是者自已不是贈送痧藥水者。讀了敬請去轉告贈送痧藥水者。這亦是功德無量的呀。吾有一個朋友。他姓張。他是一位發慈悲心的人每到了這夏天。他便贈送這痧藥水。這樣他已經有好幾年了從未有出過花樣。冷不防備在去年爲了贈送痧藥水他受了一次損失。原來一天有一個形似小工樣的人。到他家裏索取藥水。張君亦不以爲意。所以張君便叫他等一等。自己便到裏面去拿痧藥水給他。那裏知道。他一等張君到裏面去拿痧藥水的時候。他立刻就順手將客堂中擱几上的一隻鐘拿了去。便溜之大吉。逃之夭夭。等到張君拿了痧藥水從裏面出來給他。那知他已不知去向杳如黃鶴。張君卽知不對。就檢查物件。那知擱几上的一隻鐘已不見了。知是已給他偷去了。張君才知他討痧藥水是假的。張君自從上了這次當。以後他再亦不願贈送矣。上面一段黑幕是張君親自告吾的。決不是吹牛的。現在夏天已經到了。一輩慈善家又要贈送痧藥水了。所以吾便趁這個時候。把這假黑幕寫出來。敬告贈送痧藥水者注意。（戊）

☐小經驗（編者）

前天我和內子到南京路某園去喫晚餐。我點了四樣菜。當我將菜條交結茶房的時候。我很明白而記得淸楚的。就是一味豆腐湯。本來菜單上注明炸菜冬菰豆腐湯。大洋二角。我在菜條上寫冬菰豆腐湯。後來算帳時候。帳單上竟把豆腐湯改開三角。我當時賓問茶房。他往返帳房三四次。氣憤憤的向我辨並拿一個小盆。另一本菜單。和我的點菜條。好像和我有深仇似的說道。「誰叫你不加上炸菜二字我們本殑規矩。是不錯的。你竟說錯了。眞豈有此理。」我因他是個無知識侍役，祇有笑向他說。「你們這大缸豆腐湯。我們兩個十分之一都喫不了。餘下的都給狗喫吧。」朋友們。你們記着。凡事不可疏忽一點。就此一味豆腐湯我就上了一角大洋的當。雖然該園簡慢。而我自己少寫了兩個字也不能辭其咨吧。一角大洋不算事。侍役的聲勢泅泅很可怕哩。一笑。

一律八折

攝影畫報

☐有價値之美術刊物
☐接近婦女學生界等
圖文雙絕　印刷驚人　宗旨純正　信用卓著

☐出版五年有切實保證☐

本報志在宣傳美化普及推廣絕非牟利性質。被讀者公認爲華麗漂亮時髦新派高尙之刊物。特且於商界新聞亦極注意之。現價八折全年連寄費僅二元。迴向本報直接定閱接洽、函索樣刊可一張。附郵四分卽贈。上海南京路五十六號本報啓

婦女生活

少女協助會編

婚姻惡果

淚水無波　古井寒（劍虹女士）

教育未普及的中國。尤其是交通不便的鄉村。僻處鄉村的女子們。智識程度之低淺。已無可諱言。於是不幸事之來。亦主乘智識缺乏之虛。猛烈攻入。終身幸福。遂從此斷送一生。如**浦東**之某寡婦者。則爲不幸人中之大可哀者。婦本田家女。乃父乃兄。世代而種。日出耕作。日入而息。思想之單純。祇知隨舊禮教陋風俗而浮沉。大當婚。女大女及笄。雖破犀荒盧。而執柯作伐者。常相枉顧。巧語花言。青蚨曰鏹。以成此鄉村中千篇一律之買賣式婚姻。男女兩方。在未合叠交拜以前。彼此固不相知而絶不相聞間也。迫**花轎迎來**粧奩送去。三星在戶六禮告成。而此一對可憐蟲。表面上雖如孟子所說「男有家女有室」其實呢。瘦骨不盈一握。固不識新潮流新時代爲何物。男當嫁。於是蜂媒蝶使。咸知其家有的新郎。在本來爲「冲喜」起見的家庭支配下得到的妻子。自顧病勢如此。那有福氣來消受。祇不過陷害一個可憐的勉龍了。「人之將死。其言也善。」新婚未及一月。良人**撤手西歸**。亦卽此可憐弱女子慘酷生活之開始。姑氏悍毒。愚蠢之見。迷信最深。以爲伊子本不富死。因新婦命應孤寡。刑剋夫星。含血噴人。終日臭罵。而心猶以爲未盡其辜。終日役役如牛馬。稍有不遂。鞭笞立撻。食不令飽。寢使小姑監視。終歲不准歸寧。偶去必嚴斥。母家粧奩細數收沒。平時布衣。亦吝不與。記者有戚在彼。鄰距數十伍。備悉其詳。星期往遊。得聆此事。据云在此一週內扑楚創痕兩手兩足盡靑紫。遍體無完膚云。

編者按靑年喪耦。已屬不幸。倘有慈善翁姑。優加待遇。或能稍安其心。如此篇之主人翁某孀者。雁折行而孤棲。花未蕊而風姨。從田野樂國而入魔鬼地獄。血肉之軀。那堪經此。誠天下之至慘至痛者也。社會之罪歟：風俗之罪歟？抑：：：：之不良有以致此歟。願二萬萬女同胞。猛然驚覺也。（丁）

宋財長小姨張如怡女士

☐辛苦的農夫（文璇）

給小朋友們的

文藝常識

農夫。農夫。可憐的農夫。辛苦的農夫。你爲什麼整日都在田中。辛苦了呀。休息休息罷。農夫說。「辛苦雖辛苦。但我國有四萬萬同胞。如果我們休息不工作。那四萬萬同胞。豈還可生存麼。你若已知道我們辛苦了。所以我教訓你們一般小朋友們一句。就是在每餐吃飯的時候。要知盤碗中所有的飯。一粒一粒都是我們汗血換來的，我希望你們小朋友們。快快的同到家裏去。實行吃飯不遺一粒飯的主義罷。」

☐自製玫瑰漿（李月鳳女士）

原料 白糖半斤玫瑰花瓣約五十朵霜梅十個

製法 以玫瑰花用石臼搗爛。愈爛愈妙。後拌入白糖。再搗至篩水爲度。然後再加霜梅。略加搗扁卽成。其味芬芳而可口。雖藏之經年不腐。

冲晒放大減價

本部對於冲晒放大研究有索。認眞謹愼。精美滿意。自四月一號起一律照大洋計算。定價減低。重訂價目如下。晒印（冲洗免費）二寸每張三分。三寸四分。四寸六分。明信片七分且晒印照片。概用最上等Velox紙。故成續特別優美。永不發黃。會員再有九五折。放大五寸僅二角五分。十二寸一元。念四寸僅二元、會員放大九折。須知放大能增加攝影優美之點。一試便知。外埠冲晒放大尤爲歡迎另備詳章及精美封袋函索卽贈。南京路五六號本會冲晒部